

### 名人讲堂

城邦媒体集团创办人 何飞鹏  
主管私房学——小职员出头天

### 艺文飨宴

馆藏精粹赏析  
明宣德 青花螭龙纹梅瓶



1971年7月创刊·发行47年6个月

JANUARY 2019 一月号 No.570

cover  
story

工作压力让你喘不过气吗？重新思考压力的作用，  
激发正面能量，通过方法让压力成为你的助力。

# 激发职场

POSITIVE ENERGY

# 正能量



扫码关注  
更多精彩等着您

# 古往今来 — 李真个展

## Through the Ages

— Li Chen  
Solo Exhibition



主办：震旦博物馆  
协办：亚洲艺术中心  
展期：2018年11月3日-2019年1月27日

Host: Aurora Museum  
Co-host: Asia Art Center  
Duration: 3rd Nov. 2018 - 27th Jan. 2019

震旦博物馆, 上海市浦东新区陆家嘴富城路99号  
Aurora Museum, No. 99 Fucheng Road,  
Pudong New Area, Shanghai



## 小改变 启动正能量

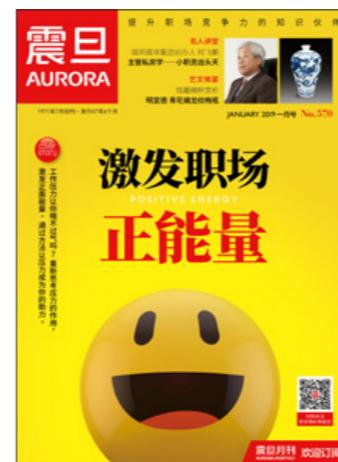
**职场** 上, 我们每天忙得像蜜蜂般, 你是否静下心来审视过自己, 忙得是不是有价值? 与其抱怨大环境不佳, 工作紧张、压力大, 不如转个念头, 重新思考压力的作用, 激发正能量, 通过方法让压力成为你的助力吧!

多年来投入职场咨询专家的林萃芬老师, 建议上班族朋友向运动员学习放松, 大约有百分之二十到三十的运动员饱受长期压力之苦, 因此, 运动员是否可以放松与增能, 就是致胜的钥匙。在快速变动的年代, 每个人都要懂得为自己打造一个“压力缓冲盾”, 协助自己及时释放压力与焦虑。

而马偕医院咨商心理师姚珮华分享案例中, 通过对话探索发现, 年少时期为求生存而发展出来的因应模式, 长大至成人后, 会自动反映在工作上, 让自己没有喘息的空间; 亦或者人们在面临脆弱点时, 应当诚恳地整理自己的生活经验, 也正因脆弱让我们伟大。我们必须以多元视角, 适度松绑与正面迎向痛点, 让自己脱离压力。

调整好心情, 让工作更有趣; 好好工作, 让生活更有价值; 好好生活, 让人生更睿智! 2019年开始, 让自己的身体、情

绪、心智同时启动正能量, 在工作上保持像蜜蜂一样勤奋不懈, 生活上像蝴蝶一般丰富且多采。A



《震旦月刊》主编

苏美琪 Maggie Su

震旦月刊

AURORA MONTHLY

1971/7/1号创刊 · 2019/1/1出版

创刊人 陈永泰

发行 震旦(中国)投资有限公司

发行人 孙大成

地址 上海市浦东新区富城路99号

震旦国际大楼36楼

网址 www.aurora.com.cn

主编 苏美琪

企划 于蒂、岳成凤、唐怡雯

信箱 marketing@aurora.com.cn

电话 021-58408888

传真 021-58798889

设计 治羽文创设计有限公司

监制 震旦云(上海)科技有限公司

本月刊为公益发行, 分享经营管理及人文欣赏知识, 其文章均为作者之意见, 不代表本社之立场, 文责亦由作者负责。版权所有, 非经本社书面同意, 不得转载本刊任何图文。本刊刊所使用之商标或著作皆属权利人所有。



四川峨眉山有“震旦第一”石碑, 古印度以“震旦”来称呼中国

## 震旦 旭日东升

“震旦”是东方日出之意, 象征着光明与希望, 震旦集团承袭源远流长的历史命脉, 有如旭日东升, 散发着蓬勃的朝气与跃升的动力, 为追求现代文明而努力。



A p.08

弹性生涯时代更需要培养正向能量



A p.12

每个人都该跳出传统观点 释放身心压力

编辑台上 EDITOR'S WORDS

01 小改变 启动正能量  
文/苏美琪

大师轻松读 Master 60'

04 职场竞争力升级捷径!  
化负面情绪为积极行动3策略  
编译/大师轻松读

封面故事 COVER STORY

06 提升正能量

从工作、生活到人际互动，我们都需要在变动下，找到帮助成长的正向力量，由自我心念开始，激发内心小宇宙吧!  
文/苏美琪

08 向运动员学放松  
锻炼强健的心理肌力

文/林萃芬

12 化解职场压力  
用多元视角 迎向正能量

文/姚珮华

名人讲堂 Celebrity Talk

16 城邦媒体集团创办人——何飞鹏  
主管私房学  
——小职员出头天

文/商周出版

经营广场 Business

20 5G的百倍速时代来了  
文/颜长川

25 毕业生能管理一家餐饮店吗?  
文/井润田



A p.16 城邦媒体集团创办人——何飞鹏



A p.28 卡达伊斯兰美术馆

玩味设计 DESIGN

28 以“对称”与“和谐” 创造完美建筑饗宴  
贝聿铭封刀之作  
卡达伊斯兰美术馆  
文/李俊明

乐活人生 LOHAS LIFE

32 摆脱睡眠困扰  
自己的睡眠自己救  
文/江秉颖



跃升震旦 AURORA NEWS

38 创想美好办公生活  
震旦「UP! 升降桌」荣获第二届  
中国工业设计展优秀作品奖  
图·文/震旦家具

40 直击“痛点”的电商化福利采购  
体验前所未有的轻松操作  
图·文/震旦云商

震旦博物馆 AURORA MUSEUM

42 揆往卓今，共育英才  
震旦博物馆、北京大学  
考古实验实践教学基地成立  
图·文/震旦博物馆

艺文飨宴 ARTS PLAZA

44 岁次己亥·肖猪  
馆藏精粹 2019桌历赏析  
文/吴棠海

49 馆藏精粹赏析  
——明宣德 青花螭龙纹梅瓶  
文/吴棠海

爱心公益 LOVE ACTION

50 震旦集团物资捐赠  
秋雨绵绵下，温暖送吉祥  
——上海杨浦区吉祥敬老院  
图·文/震旦集团



职场竞争力升级捷径!

## 化负面情绪为积极行动3策略

工作上永远有可能碰上灰心丧志的心理状态。除了各种冲突、质疑声浪、焦虑与矛盾造成负面情绪，目标模糊也会让人感到压力沉重。此时如果不能及时排解压力、重新振作，便有可能落入精疲力竭，能量耗尽，表现不佳的恶性循环。

编译/大师轻松读



一旦负能量开始作祟，一定会碰到以下情形：

- 🙄 你的情绪让自己三心二意。
- 🙄 你面临极大的不确定性与内心的冲突。
- 🙄 时间限制让你感到无法负荷。
- 🙄 你无法确定自己真正的想法。
- 🙄 你无法决定该做合情理的事，还是该做对的事。



更多精彩内容

碰到以上情况时，你的理智必须和你的情绪与目标，站在同一阵线。  
以下3种策略可以助你找回正能量，投入积极行动，朝着目标前进

### 策略 1 运用有助于达成目标的情绪

让自己的念头专注在正面的结果，为自己带来精力与活力。要做到这点，你可以问自己：

- 如果成功了，我会有什么感受？
- 我可能碰上哪些挫折，我要如何处理？
- 在心中想像哪些画面，可以帮助我用具建设性的方法行动？

要注意的是，不能只是假设一切都会很美好，除了要想像好结果，也要思考自己可能遇上哪些挫折。前途未卜的情况，将能激起你不完成计划誓不罢休的雄心壮志。

### 策略 2 处理会让自己分心的情绪

在心中建构让其他选项黯然失色的景象。换句话说，不要无视于自己的负面情绪与疑虑，而要把它们转换成具有建设性的东西，例如你可以这么做：

- 在思考中加进一点幽默。
- 和几个信任的朋友，讨论自己的恐惧。
- 用别人的质疑来激励自己。
- 远离充满负面能量的环境。

重点在于找出方法刺激你的自尊心，让自己再次动起来。从本质上说，你要聪明地战胜自己，让真实的目标击败内心的恐惧。借此转化情绪为行动的能量。

### 策略 3 让自己进入“心流”的状态

让理智想达成的目标，与心底最想做的事交叠在一起。人身处“心流”(Flow)时会全心全意投入，自动自发完成更为远大的目标，因为你一点都不会觉得累或不自然。进入“心流”的方法包括：

- 有必要的話，修正目标，让目标能与自身的情感彼此配合。
- 找出自己最深的欲望与最大的恐惧，找出自己为什么会有那样的感受。
- 分析自己的负面情绪，想好自己一步一步达成目标时，一路上会碰上哪些负面情绪，加强自己对于激烈情感的耐受力。

想法和情感自然交叠处就是称为“心流”的区域。成功人士靠着进入“心流”的境界，增强自己的行动力。进入“心流”的时候，你的理智与你的心将不再相互抵触，你的情感与理智将同时支持你的计划，你变得更坚定、更能朝着目标前进。 **A**

# Improvement of Positive Energy

## 提升正能量

序言 / 苏美琪; 文 / 林萃芬、姚珮华

从工作、生活到人际互动，  
我们都需要在变动下，找到帮助成长的正向力量，  
由自我心念开始，激发内心小宇宙吧！

From work, daily lives to interpersonal interaction, we all need to find out positive power to facilitate growth under change. Start with your own mind and inspire the deeper potential from a little universe within you!



CHAPTER 1  
向运动员学放松  
锻炼强健的心理肌力



CHAPTER 2  
化解职场压力  
用多元视角 迎向正能量



Chapter 1 向运动员学放松

# 锻炼强健的心理肌力

文 / 林萃芬 · 职场心理咨询师

未来是“弹性生涯年代 (protean career)”，没有既定的轨道与路径，其特色为每个人都需要自主自立、注重成长、持续补充心理的成功能量，因此我们必须为自己创造想要的机会，在变动中增强适应力。也因此，弹性生涯时代非常需要培养“工作勇气”，注重个人的生涯选择，以及自我实现。



看更多精彩内容

## 为自己量身打造一个“压力缓冲盾”

在快速变动的年代，每个人都要懂得为自己打造一个“压力缓冲盾” (Stress Buffer Shield)，协助自己及时释放压力与焦虑。这面“保护心理健康”的盾牌，有五个部分：①累积生活经验 (Life Experiences)，让自己更坚强有力。②个人支持网络 (My

Support Networks)，内心困惑时，有人可以请教。心情不好时，有人可以安慰；寂寞沮丧时，有人可以陪伴。③正向的态度和信念 (Attitudes/Beliefs)，协助自己转换角度，看到不同的见解。④健康自我照顾习惯 (Physical Self-Care Habits)，了解自己的身心状况，找到有效纾解压力的方法。⑤行动技巧 (Action Skills)，压力事件没有解决，压

力就不会消失，需要有改变现状的行动技巧。

## 向运动员学习放松与增能

大约有百分之二十到三十的运动员饱受长期压力之苦，像是跟好朋友同场竞争的压力，比赛表现优劣的压力，各种大小压力的累积，以及受伤恢复状况好坏的压力。

也有很多运动员在比赛后期体力用尽，或无法突破长期严苛训练的疲劳障碍，也会产生强大的身心压力。再加上，运动员需要到处旅行比赛征战，也常会导致睡眠质量不良，造成恶性循环，总觉得疲惫不堪。

当压力太大或过度紧绷的时候，运动员就

“压力缓冲盾”五面向：①累积生命经验、②个人支持网络、③正向的态度和信念、④健康自我照顾习惯、⑤行动技巧。

会觉得比赛很无趣。还有，不少运动员面临跟情人分手时，一样会情绪起伏很大。运动员需要花很多时间精力练习，特别是集训阶段，都要住在集训中心，比赛时又要到处南征北战，基本上已经很难有时间经营感情，如果又把压力宣泄在情人身上，自然更不容易维系感情。

因此，运动员是否可以放松与增能，就是致胜的钥匙。运动员平常就需要练习达到经常性的完全放松，这样在比赛最激烈的时候才能做到快速放松。在比赛的情境中，运动员需要在几秒钟内让自己快速放松。上场前做十到十五秒的身体放松，有助于心理的镇定，让自己专注于比赛。因为当交感神经过度活化时，身心会变得焦虑、心跳加快、紧张冒汗、呼吸喘不过气来，就会影响表现结果。

## 放松是多功能的心理训练工具

通常情绪发展的路线是，从紧张焦虑、心烦意乱或是过度活跃开始，如果没有适时放松，慢慢的，会变成缺乏朝气、迟钝、消极的状况。

在《深夜加油站遇见苏格拉底》这部电影中，当男主角焦躁不安，对自己感到怀疑

的时候，不仅会反复做恶梦，还会半夜睡不着，经常需要出门去透透气。如果压力仍然无法释放，男主角会骑快车，跟朋友喝酒。

现实生活中，很多人也是选择用同样的方法释放压力，相信结果跟电影中呈现的状况一样，压力依然存在，甚至会带来灾难。事实上，放松最佳的状态是，要懂得“完全放松”与“快速放松”两种方法。

“完全放松”需要花费比较长的时间，大约十到二十分钟以上，让身心达到完全放松的境界。一般最常用的放松策略有腹式呼吸、全身肌肉放松训练法、渐进放松训练法、意象放松、音乐放松。规律的呼吸可以让运动员保持沉静，有效降低焦虑，大幅提升专注力，让精神得到休息。

虽然我们一般人不用上场比赛，但也有很多紧张时刻，例如，很多人都有考试压力，或面试之前焦虑到睡不着，或被上司检讨到做恶梦，或开会时上台报告紧张到胃痛，或被催促达到业绩时的紧绷不安。所以，放松

对我们每个人身心健康都很重要，既可减少不必要的肌肉紧绷，更能降低交感神经过度活化，让我们集中专注力，产生心理镇定的功效。

### 1) 音乐冥想法

听音乐的时候，身体如果能回应节奏的快慢，随意舞动肢体，让身体融入音乐的旋律中，更有助于甩开压力的束缚。在“音乐”的旋律中，感觉心灵是平静的，肌肉是放松的，全身仿佛刚洗完澡般清新舒畅，记得，让自己停留片刻，体会真正的宁静。

### 2) 创造冷静的心理

我们每个人都可能会遇到慌乱、不知所措的时候，越是重要的关键时刻，越需要静下心来面对。想要创造冷静心理，第一步，先静止不语。将注意力与觉察力放在呼吸、感知、耐心、信任上面。运用“知觉”取代“思考”。从心理能量的角度，注

常用的放松策略有腹式呼吸、全身肌肉放松训练法、渐进放松训练法、意象放松、音乐放松。规律的呼吸可以保持沉静，让精神得到休息。

意力灌注在哪里，哪里就会开花结果。尽可能把注意力放在呼吸，体会空气进入身体的感受，从头部开始，慢慢觉察整个身体的感受。同时配合正确的呼吸，呼吸可以帮助我们觉察身体的状态。

腹式呼吸可以有效清理情绪、宣泄不舒服的情绪。心律呼吸可以让心静下来，帮助我们让头脑关机，快速消除疲劳感。感恩冥想呼吸，可以产生内在力量。情绪冥想呼吸，可以有效让波动的情绪平静下来。也可以把注意力放在口中的食物，让它在口中翻滚，用舌头去感受它，细嚼慢咽每一口食物，慢慢享受其中的滋味。

专注于享受生活的过程，有知觉的去做每件事情，与自己的心灵亲密对话，清楚自己的身心灵状态。每个“当下”都是全新的，“已知”中仍有新的可能性，对未知保持开放的态度，自然可以让自己静下心来。

### 转换不同的“自我对话”带领自己迎接挑战

发生压力时，我们都会认为是“这件事情”导致我们产生压力、不舒服的感觉，但其实是我们的“脑中的想法”造成紧张不安的情绪。

“压力事件”并不是情绪反应或行为后果的原因，而是我们对事件抱持的“非理性想法”才是真正的原因。也就是说，是我们对事件的想法导致情绪和行为的后果，而不是事件本身造成的。譬如说，常常听到下面两种“自我对话”：

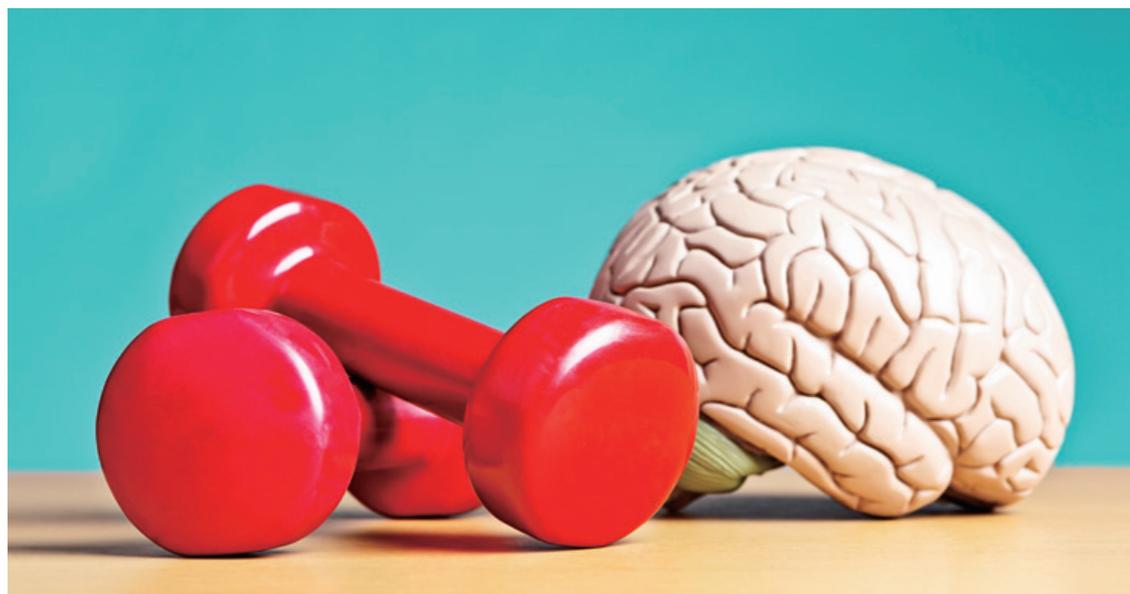
第一种“自我对话”是：我一定要做好，不能搞砸。第二种“自我对话”是：我已经做好准备，知道要怎么表现。

第一种很容易产生焦虑，带来压力，进而导致破坏性行为，让我们产生紧张、心慌的情绪，降低专注力，连带反应也会变慢。

第二种则能带领自己迎接挑战，形成建设性的行为，让自己更专心、更有自信，可以对突发状况做出快速反应。“自我对话”虽然不会影响事件发生与否，但是却会影响事件发生时我们的因应之道。

举例来说，如果我们的自我对话是“上台报告绝对不能停顿，一停下来就会被别人看笑话”，这样的“自我对话”会让我们太过在意别人的反应，如果台下正好有人面露笑容，就会担心刚刚是不是讲错话，让别人觉得自己“很好笑”。由于对自己的每一个动作都太过注意，反而容易表现失常，引发沮丧的情绪。

如果我们能以一个有效的、理性的、合适的思考，代替无效的、非理性的、不合适的思考，便能挑战成功，产生“新的效果”，并带来“新的感觉”。另一个有效降低“自我对话”破坏性的方法是，先暂停破坏性的想法，就像让电脑关机一样，让思考暂停，也可以让情绪不受影响。A





Chapter  
2 化解职场压力

## 用多元视角 迎向正能量

文 / 姚珮华 · 马偕医院咨商心理师

面对职场种种要求和压力，从传统的思维，常常是“我做得够不够周全、够不够多、好像怎么样都不够，到底可不可以、行不行”，好坏对错的二元对立的观点，是社会文化带给在职场中努力奋斗的人们，看待职场要求时自动化的反应。

**面对** 压力的“单一视角”，制造了职场压力，让个体只会越来越无助、走进死胡同失去可能性。而在压力里面，蕴藏个人内在力量，正等待个体去探索。我们可以做的是跳脱传统社会文化的“单一观点”来看待压力源，调整为“多元观点”。如此一来压力便能获得转化，变成

属于每个人自己的正能量，同时也真正地更切合自己当下的帮助。

### 化解职场压力 激发个人潜能

职场压力可以分两个层次来谈，第一个层次是，当这个工作任务或者问题被排除的

将“单一观点”调整为“多元观点”。如此一来压力便能获得转化，变成属于每个人自己的正能量。

时候压力也随之消化。譬如说主管今天临时要专业机械，而现场没有，通过资源连结其他部门调度帮忙，让工作现场有专业机械可以使用，来自主管的这个期待或压力就解除了。这个层次是大多数人能自己处理掉的，比较没有问题。

在这一层次，有个小技巧可以着手，就是在自己的心里练习“角色互换”，想想看“今天如果我是他（对方，用这个例子来说，就是主管角色），我会需要的是什么？”这个思考方向有助于我们解决问题排除困惑，于是回到自己的角色，就可以知道对方要什么？既然知道对方要什么，此刻我

可以的具体行动就出来了。

第二个层次是，当遇到的问题与困难，不是通过外在帮忙就能排除的，而是当外在资源已经都用上了，压力仍然没有获得解决时，这时候便需要转个弯，往内在资源去寻找。会称之为压力就是没有那么容易立刻解决的事情，既然不是马上立刻可以处理掉的，继续把力气放在想要赶快“解决问题”，只会越来越慌与着急。

这种时候我会建议把力气跟时间用在静下心来整理自己的内在世界，可以做的是，拿个纸笔写下或简单涂鸦象征这个压力带给自己的“想法、感受”是什么？或者让自己“联想到过去曾经发生的类似事情？”这个压力所引发的部分，一定跟过往的成长经验有关，压力提供了一条渠道去修复过往卡住的能量，通过这个压力带领我们重新与自己内在能量开发与创造的机会相遇，这也是我们常常听到的压力激发潜能的原因。它解放了过去限缩的个人能力！



## 通过深层探索 找到内在痛点

咨询者A先生，随着工作表现良好，职位愈升愈高，带领数十位部属，其中还有年资比他更资深的，他的压力大到来找我，我先问问他来之前已经做的，例如办活动来凝聚团队向心力、改过办公空间与位置、会议排程重新设计、实施胡萝卜加大棒（Carrot and Stick），但压力并没有获得解除，只觉得越来越累，渐渐地他发现自己越来越容易感到慌张与无助，原有的反应与能力被焦虑取而代之，有种失控感，像是失去掌握自己的能力。

在对话探索之下，发现这种感觉跟早年妈妈过世后，爸爸独自带自己与手足们长大，为了生存下来的感觉很像！尤其自身手足排行为老大角色，要做表率、要照顾弟妹妹们“停不下来的忙碌、赶着完成待办事项，

分秒无法停顿，更没有自己的感觉，有的只是无止尽的责任，要做好、做满”，我好奇的问，那之前怎么没有这个压力感受，他回应“以前只带三个人还可以照顾的来，现在是带三十个，不管用了！”

于是我们整理到他早年为求生存而发展出来的因应模式，已经不假思索地自动化运作在工作上让他没有喘息的空间，察觉到此，他立刻看到过去对自己的影响，进而松绑“自己需要去照顾每个人需求”之不适合现在情况的因应行为，让自己可以转换工作的步调。

## 正面迎战脆弱 释放身心压力

咨询者B女士，在其专业领域出众，随着她的资历遇到大型活动越来越多，她需要跟更多佼佼者合作共事，以她累续的实务经

每个人都应当诚恳地整理自己生命经验的脆弱，因为让我们脆弱的，也让我们伟大！

验和专业能力是没有问题，并且大有可为，但当她来到我的面前，无助得像个孩子般诉说着她的害怕。待我们慢慢地去聊，何以这次的大型活动引发她的忧郁怯步，她缓缓地说出这种感觉让她想起求学阶段被排挤的经验、无法融入团体的害怕。我们花一些时间停在学生时期被排挤的经验，了解到当时女同学们联盟成一国而自己孤零零一人，她害怕自己的表现会在无意间让旁人不舒服而不自觉，害怕再一次的被指指点点、被评价的担心。

这一次在工作上所接到任务带来的情境压力，跟学生时期这个经验的感受很像，进而引发强烈的无助感。我接着问，有人知道这件事吗？她回答“没有，觉得这是一段想擦掉的回忆”，我好奇地问，那之前工作有遇到这个问题吗？她回答，之前合作的场子人数没有这次的多人。在对话中，我们所做的是让这个受挫不用再躲藏，可以有表达和被聆听的空间，让压抑的自我舒展开来，得到理解与支持，转化过去学到只能躲起来孤单



哭泣的因应方式，当这部分的自我限缩松绑了，能力也就跟着展现。诚恳地整理自己生命经验的脆弱，因为让我们脆弱的，也让我们伟大！

从上述两个案例，面对职场压力如果只用“单一视角”、“有没有做好/做对？”来看，只是窄化了可行的路径。相反的，鼓励大家可以尝试用“多元视角”、“想到/感觉到什么？”开放好奇的心态来思考自己怎么了，更了解自己。其实“人的相似性大于相异性”我相信有更多职场上的人们也有遇到类似的状况，只是大家没有说出来罢了。A

<故事情节全数经过修改，如有雷同纯属巧合>

工作期待、要求和压力是一个线头，经由这个外在世界的线头走进自己心灵小宇宙，找到属于自己的宝藏与天赋，进而走出独一无二、更适合自己风格的职场样貌，创造无限的可能性，让自己更有品质地工作与生活下去。



城邦媒体集团创办人——何飞鹏

# 主管私房学 ——小职员出头天

图·文 / 商周出版

城邦媒体集团创办人何飞鹏分享如何从充满错误和挫折的主管历程，以及如何从一个不相信管理、也不需要别人管理的工作者，到拥抱管理、学习管理，成为把管理变成自慢（日文意指最擅长的事）绝活的人。提供一些最核心的价值与观念给上班族朋友参考。



看更多名人讲堂



## 名人档案

城邦媒体集团创办人 **何飞鹏**

城邦媒体集团首席执行官，媒体创办人、编辑人、记者、文字工作者。拥有30年以上的媒体工作经验，曾任职于《中国时报》《工商时报》《卓越杂志》等媒体，并与资深媒体人共同创办了城邦出版集团、电脑家庭出版集团与《商业周刊》。

## 往前坐、先举手、积极参与

成功的人和你想的不一样、做的不一样。我时常观察成功的人，进退有度、举止优雅、落落大方，他们都不是天生的，都是学习训练出来的，要想成功，要练习被看见，“往前坐、先举手”就是最好的训练。

一次演讲完后，有一位听众问我，如何才能在办公室中，让老板看到自己的工作表现，看到自己“自慢”的能力呢？这个问题肯定是大多数工作者最困扰的事，觉得自己埋在芸芸众生之中，觉得老板看不到自己的努力、看不到自己的表现。

可是要回答这个问题的同时，我的脑海浮现另一个画面，每次办公室开会时，第一排总是空着没人坐，所有的人都尽量往后坐，就好像主席台上的人有传染病，恨不得离得越远越好。

我还浮现另一个场景，会议中请大家发表意见时，大多数人选择沉默、低头不语，就算被点到名发言，也是简单应付、不知所云。

我的回答很简单：“往前坐、先举手、积极参与”。我问大家，开会的时候，你是不是尽量往后坐呢？如果是，这代表你是消极

成功的人，进退有度、举止优雅、落落大方，要想成功，要练习被看见，“往前坐、先举手”就是最好的训练。

的，不想让人看到你、认识你。

如果开会时有机会发言时，你老是沉默不语，这代表你没信心、没想法，也不愿让别人认识你。

这两件事，也代表你自甘于二八法则中的那些贡献度不高的百分之八十的人，如果是这样，一定没有人看得到你的表现，就算拥有“自慢”的能力，也不易被发现，老板看不见你是应该的！

表面上看，“往前坐、先举手发言”这只是一件小事，但其实代表了你内心的秘密。往前坐，代表你以公司的中流砥柱自居，不论你现在是不是并不重要，你愿意用积极参与的态度，进入公司所有的情境。也暗示如果有必要，你随时可以挺身而出，为公司效力。

至于先举手发言，更是自己能力展现的舞台，随时把自己准备好、武装好，只要有机会，争取发言，让老板、同事见识自己的能力与想法。这背后代表积极的参与意见，并非只是领一份薪水的隐形工作者，你关心公司、全力以赴的投入。

积极参与只是态度的修正，“往前坐、先举手”还有另外的意义，那就是训练自己落落大方的行为举止。要从芸芸众生中走出来，让大家看见你，行为举止是需要训练的，往前坐就是要让自己习惯被看见、练习被看

见；举手发言则是主动寻求被看见。落落大方，举止进退有度都是长期练习出来的，在日常办公室中的小聚会里，慢慢调整自己的心情，学习主动参与，尝试被看见，这都是一个“不凡的自己”逐渐成长的过程。

每一个工作者都应有“自慢”的能力与表现，每个人也都是组织中的杰出同仁，但开会往后坐、沉默不语，这些常见、约定俗成的办公室文化，让所有的人隐身于芸芸众生之中，如果不想被埋没，请你“往前坐、先举手”，展现落落大方的气概吧！

### 为自己的决定负责任

一个朋友聚会的场合，无意中我分析了一家上市公司的营运状况，我认为这家公司未来的发展看好。没想到其中一个朋友竟真的就去买了这家公司的股票，从此以后我就不

得安宁，他三不五时就问我，这家公司的进一步状况如何？害我十分紧张，怕害他赔了钱！

所幸这家上市公司十分争气，证明我的分析没错，这个朋友也真的赚了一些钱，他表示要谢谢我，要请我吃饭。我敬谢不敏，而且告诫自己，千万不要再大嘴巴，没事惹来一身麻烦。对这个朋友，我从此不谈任何事，因为我知道这个人不能为自己的决定负责任，多话只会变成他抱怨的对象。

事后我跟另一位股市的业内友人谈起这件事，他哈哈大笑，说我的这位朋友，完全不懂股市规矩。他说做股票的规矩是：每一个人为自己的决定负责任，不能去打探消息，因为任何进一步的询问，都会造成别人的紧张，对别人形成压力。

这位股市行家进一步分析：不论听到什么消息，或者是明牌，都只能静静地听，如果



**没有人能不为自己的决定负责，不论是伤害或成果，都是当事人自己要面对。**



决定随之进场买卖股票，也不要告诉别人：“我听了你的话，买了什么股票”，这句话隐含了压力，隐含了别人要为你负道义责任，会造成很大的不愉快。

最上道的投资人是自己负责。赚了钱，事后谢谢提供讯息的人；如果赔了钱，则云淡风轻，绝口不提，不要让任何人知道，以免大家难堪。

听到这种股票市场的潜规则，我不能不承认在股市这种高潮起伏、利益攸关的行业，果真有其成熟的一面。而“为自己的决定负责任”更是每一个人都该养成的习惯。

### 承认自己的错误

问题是每个不肯为自己的决定负责任的人，大都浑然不自知。当有任何好事，或事情的结果与预期相符时，这种人通常会认为是自己的能力强，自己做了正确的决定，才会有好结果。但当事情不如预期时，他们就会说：“我是听了你的建议……”、“都是谁

害我这样做……”这种人会很“理性”的分析出，这些坏事都是因为别人的错所造成的，他们自己都是别人错误的受害者。

这种不肯为自己的决定负责的人数量非常多，能真正承认自己错误的人，则非常少。这些不愉快的经验，让我面对咨询或被要求给建议时，通常三缄其口，佯装不知。因为开口之后，很可能要为别人的决定负道义责任，这是太沉重的压力。

其实没有人能不为自己的决定负责，不论是伤害或成果，都是当事人自己要面对。而所谓的不负责，只不过是嘴巴上找个借口，把责任赖给别人，好让自己愉快一些罢了，这种有百害而无一利的事，只不过为了让自己比较不难过而已。A



#### 好书推荐

### 《自慢2：主管私房学——小职员出头天》

作者：何飞鹏  
出版社：商周出版

从工作者与管理者的角度出发，回答读者最常提出、关于管与被管的问题，其中富含工作和管理的技巧、心法与正确态度。



大多数人问问题，并非真想排忧解难，只不过是希望得到自己想要的回答。而一旦别人给的建议不中听，就可能引来不必要的争辩。如果你是这种人，奉劝你，人生的路，自己勇敢地走，其实没有人能给你好的意见。



## 资通信业商机在哪里？

# 5G的百倍速时代来了

文 / 颜长川 · 台湾地区地区中华电信资深顾问

以色列卡达的电信业者欧蕾朵 (Ooredoo) 抢到世界的头香，于2018年推出国际电信联盟3GPP认定的第一个国际5G标准；以色列的创新心法：“只做唯一，不争其他”值得借鉴。

**大家** 都说2019年是5G元年，全球“5G”世代的商战即将提早开打；每个职场中人都担心会成为5G世代下的受益者或受害者？大家都一头栽进物联网的世界，想把一切可以连线的东西全部连结起来；难怪美国高通 (Qualcomm) 执行官 Steve Mollenkopf 会说：“5G将成为人类

发明电力以来最重要的事”。

### 崭新体验，全面觉醒

美国高通公司可说是国际公认的5G之父，曾发表一份《5G经济》的研究报告：“2035年，台湾地区的5G科技将创造1,350亿美



更多精彩内容

元的产值，带来51万个工作机会……”；“G”代表的是“世代”，5G就是第五代行动通讯技术；从1982年的第一代 (1G) 起至即将到来的2020年的第五代 (5G)，平均约每10年就一个世代；5G还没尘埃落定，就已经有人在鼓吹6G了，在高科技的发展路途上永无止境且越来越加速，消费者因有崭新体验而全面觉醒！

5G在技术上因为采用“点对点”的独立通道方式，即使有多人同时使用，也不用去“抢网络”而造成塞车现象；因为使用高频宽，可让数百亿个物联网装置 (2020年 / 290亿个) 顺利传输运转，并显出高网速、低延迟的特性；因为低成本、低功耗，使万物相连传输无限数据成为可能；因为自动化、无人化的多元运用带来极大的便利，使人人都能在“智能城市”、

“智能家庭”中过“智能生活”。归纳起来，5G的三个特性如下：(1) 增强型行动宽频 (enhanced Mobile Broad Band, 简称 eMBB)，可用于提高资料速率和减少延迟；(2) 大规模机器型通讯 (massive Machine Type Communication, 简称 mMTC)，通过使用者追求人与人之间的通信体验；(3) 高可靠性与低延迟通讯 (ultra Reliable and Low Latency Communication, 简称 uRLLC)，适用于工厂自动化、自动驾驶和远端手术……等。

智能城市中的一些较大型的基础设施 (如街灯、建筑) 中所使用的物联网设备，并不需要像手机一样的快速网络。低功耗、广泛的覆盖以及稳定的连接，能更好地和远处的设备交换数据，每次更换电池也许就可以用上几年或者更长的时间 (日本希

自动化、无人化的多元运用带来极大的便利，使人人都能在“智能城市”、“智能家庭”中过“智能生活”。

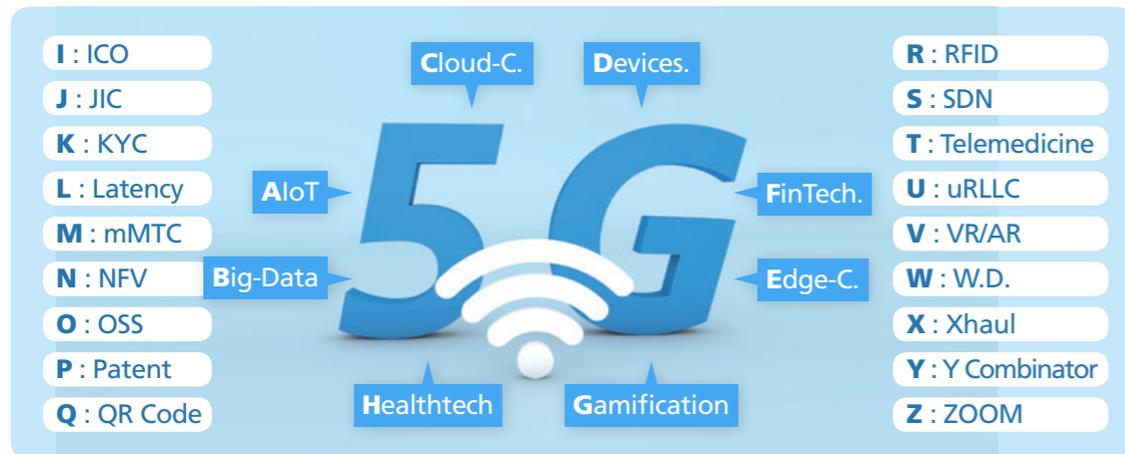
望一颗纽扣电池让装置可使用10年)。在享受5G各种特点的同时，消费者必须要有一支能够支援5G网络的折叠式、多镜头、有3D感测、能机器学习的智能手机的心理准备？更贵的网络资费是免不了，而因为传输距离短和绕射能力差的问题，必须直接对现有4G的基地台进行升级，铺天盖地布满5G的小基地台 (Small Cell)，否则很容易收不到讯号？

### 5G大生态系，影视新五四

5G技术可说是一国的“大脑”，也可以看作是一个推动跨产业数字化转型升级的高科技的“平台”；资通信业面临5G的五大挑战：(1) 传输如何突破物理上的限制？(2) 边缘运算怎么实现？(3) 小型基地台要涵盖到什么地方？(4) 值得花数千亿元的投资去竞标频谱吗？(5) 制造业思维如何转为服务导向？

未来，5G不再只是电信业的事情，必须展开各项垂直应用服务；用26个英文字母向外展开的第一层ABCDEFGHIJ所代表的意思是AIoT、Big data、Cloud computing、Devices、Edge computing、FinTech、Gamification、HealthTech；第二层I~Z外

附图：5G的A~Z



围构成5G的大生态系（如附图及附表）：人工智能+物联网、大数据、云端、边缘运算、金融科技、游戏化电竞、健康科技等26种，可说琳琅满目，美不胜收。

影视圈人士把第五代通讯技术（5G）+4,000像素（4K）称为“影视新五四运动”，其实是影视内容100%数字化后，进入“数字汇流”的时代，内容为王，且从单向变双向、从有线变无线、从大萤幕变小萤幕、从单一视窗变多视窗、从平面变3D、从HD变4K、从有线电视变网络电视……等；最重要的是消费者拿回收视的自主选择权，爱看什么？怎么看？何时看？何地看？悉听尊便；消费者的一举一动全纪录在机上盒里，一台智能手机在手，可24小时“追剧”，频道商可以为你量身定制网剧；你还可“秒杀”购物，频道商除了收视费外，还可收到广告费；资通信业者除了争设“最后一哩”（光纤）外，还必须再埋下“单一平台”的核子弹（机顶盒），才能牢牢锁住消费者。

电视萤幕从HD到4K已是一大跃进，4K节

目的艳丽色彩和细腻画面，只要看它一眼就回不去了；若再从4K推进到8K，那就更难以想象；而4K的画质肉眼已分辨不出，除了极尖端的医疗或品质等特殊需求外，哪些平台适用8K？硬件技术规格陆续到位成熟后，可能就会想用来拍摄储存8K影片，然后嫌15TB 不够用！在5G时代，夏普（SHARP）的8K技术刚好可派上用场，而手机机器人（RoBoHon）会更友善和万能；不久的将来，每个人应该都会有一台能当手机用的万能小机器人！相信鸿海集团郭台铭先生现在是满脑子的（5G+8K），而手上拿的是（RoBoHon）吧！供应链相关业者必须兼顾产品设计、应用材料、组装生产及终端应用等环节，才有机会赢得5G商机。

### 跨界混搭，异业结合

据专家估计：5G会比想象中更快来临，一些早期的5G装置会有天线接收讯号问题，而且可能会很耗电；用户与社交网站和

云的关系也可能会改变，5G晶片的效能可能大幅提升，全球与区域的5G设计尚待解决，速度和可靠性将是5G的大卖点（下载速度和1~2毫秒的延迟），新应用案例会引起众人的兴趣，5G将无所不在，但4G也将扩大；一般的技术人员面对5G革命，都努力朝着5G标准、小基地台及相关的专利等方向去发展；使各种新科技不断地演进、突破和融合。

5G最重要的五大运用是AI、物联网、车联网、SmartHome和VR/AR；张忠谋先生认为其中的物联网（Internet of Thing，简称IoT）是件即将发生的大事（next big thing）；而IoT的前五大创新服务为智能制造、零售、医疗、能源和运输；因此受惠的产业有媒体、娱乐、汽车、公共运输、医疗卫生、数字经济、金融科技、移动支付及能源公用事业……等；各行各业都必须做好

“跨界混搭，异业结合”的心理准备。德国率先提出“工业4.0”的概念、日本接着喊出“社会5.0”、中国有“制造2025”的口号。

机器人加上自我深度机器学习而来的人工智能，从削面、做汉堡、冲泡手摇饮料、点餐、结帐支付……等简单功能变成无所不能，并且朝着标准化、规模化、网络化、智能化和客制化的方向发展；将准备颠覆各产业，其中以例行化工作将成为取代的首批淘汰族群，SOP的作业流程将会完全被机器人取代，有朝一日你会发现：“我的服务生不是人！”。

5G的资料传输量是4G的1,000倍、速度是100倍，5G的重要性不在技术而在应用；AI+5G让IoT的应用，从云端走向边缘（edge）后至终端，加速智能应用的普及；听说2020年的日本东京奥运可以期待AI+IoT+5G的活灵活现的盛况！



## 6G之后，无G时代

移动通信技术一代一代的演进升级，渐渐形成这样一个模式：“当一代进入商用阶段时，另一代马上接着启动研究，期间约10年”；因此，中国、美国、俄罗斯、欧盟等国家和地区现已展开6G概念的研究，一点也不为过；英国电信集团（BT）首席网络架构师Neil McRae认为6G是在5G基础上，集成卫星网络搭载高

速光纤、奈米天线等，达成更高速率的卫星通信网络，最快网速可达100Gbps，下载速度可达每秒1TB，促进物联网的发展，解决“人与人、人与物、物与物”的联系，实现“上穷碧落，下尽黄泉”的全球覆盖，达到“万物皆相联”的境界！有识之士感慨地说：“6G之后可能就是无G世代”了。A

附表：5G的大生态系

字母	代号及原文	中文译名	说明
A	AIoT=AI+IoT   Artificial Intelligence+Internet Of Things	智能物联网	智能 + 物联网
B	Big Data   Just For You	大数据	reference data (代码) 精准行销, 智能零售
C	Cloud computing	云端运算	共用软硬件资源和信息
D	Devices	终端设备	数字经济及随经济下的设备 电视、电脑、平板、手机等
E	Edge computing	边缘运算	分散式运算加速资料处理
F	FinTech	金融科技	企业运用科技, 金融服务更有效率
G	Gamification	游戏化	游戏设计项目和游戏原则在非游戏环境中的应用
E	HealthTech	健康科技	比尔·盖兹、巴菲特、贝佐斯都看好的医疗产业
F	ICO   Initial Coin Offering	虚拟货币初次发行	谁需要谁付帐, 抢先付有差别费率
J	JIC   Joint Innovation Center	联合创新中心	亚马逊网络服务+台湾地区新北市
K	KYC   Know Your Customer	了解你的顾客	餐厅留顾客要了解顾客口味
L	Latency	延迟性	瞬间下载影片
M	mMTC   massive Machine Type Communication	大规模机器型通讯	使用者体验, 追求人与人之间的通信体验
N	NFV   Network Function Virtualization	网络功能虚拟	模组化、多租户简化、自动化, 减少成本
O	OSS   Open source software	开放原始码软件	一种原始码可以任意取用的电脑软件
P	Patent	专利权	在有限时间内 (约20年) 排他制造、使用等权利
Q	QR Code   Quick Response Code	快速响应矩阵图码 (二维码)	快速读取和更大的储存资料容量
R	RFID   Radio Frequency Identification	无线射频辨识	通过无线电信号识别特定目标并读写相关数据
S	SDN   Software Defined Networking	软件定义网络	控制网络流量的新方案
T	Telemedicine	远端医疗	利用电信和信息技术, 从远处提供临床保健
U	uRLLC   Ultra Reliable Low Latency Communication	超高可靠与低延迟通讯	适用于工厂自动化, 自动驾驶和远端手术
V	VR / AR   Virtual Reality / Augmented Reality	虚拟实境 / 扩增实境 超级头盔有身历其境效果	在一个现实空间中加入一个虚拟物件
W	W.D.   Wearable devices	穿戴式设备	技术或电脑被纳入, 可佩戴在身上的服装和配件
X	Xhaul   Front/Mid/Back haul	一个泛欧专案	确保智能手机使用者可靠、不间断和非常高速
Y	YC   Y Combinator	一个初创公司的孵化器	一个初创公司新兵训练营, 新一代企业家的导师
Z	ZOOM Project   Zero-touch Orchestration, Operations & Management	ZOOM 专案 零接触业务、运营和管理	支援NFV和SDN的技术



## 从王品集团“幼狮计划”学管理

# 毕业生能管理一家餐饮店吗？

文 / 井润田 · 上海交通大学安泰经济与管理学院教授

如果委派一位刚毕业的大学生去管理一家餐饮店的40多名同仁，会有怎样的结果？你可能认为这不可想象，大学生怎么能“镇住”那些人？而这正是王品餐饮集团在做的，事实证明很多大学生也成功胜任了该角色。

**作为** 高端西餐的餐饮企业，王品集团在2010年面临巨大的管理层短缺压力。餐饮业的人员流动率很高，管理者学历通常也不高。为了培养高素质的管理队伍，2011年王品集团开展“幼狮计划”。目的是从中国重点大学招聘应届大学生，经过半年培养和实习以后，成为店长或副店长的后备人选（称为幼狮）。

随着幼狮毕业生正式上岗之后，质疑逐渐

消除。管理层惊讶地发现，留任下来的大多数幼狮的确表现出非凡的管理才能，无论在门店管理还是团队建设方面都非常出色。在过去两年间，我们对幼狮计划管理者进行了深入调查和访谈，发现五个因素发挥了重要作用：

### 1) 心理韧性

参加过部队实地军训的人通常都会有一种刻骨铭心的记忆，这样的记忆不仅是由于艰

苦，而是源于一种剥夺性社会化策略给人带来的心理冲击。

管理学家爱德格·沙因认为，在很多工作地位和收入低下、参与者缺乏兴趣的行业里，管理者会采取剥夺性社会化策略来融入那些新人，对他们个性化的想法和特征全部加以否定，彻底透明地相互面对，进而重新建立知识或经验。

这点对王品这样的餐饮企业也同样重要。受访者通常用“魔鬼训练”来形容五天的职前训练：这五天的训练是对他们体力、脑力、服务态度的全方位考验，内容包括街访、端盘子、刷马桶等餐饮业的基础工作，每项训练的标准都很严苛。例如：端盘子环节由资深同仁示范，每个动作、姿势以及走到顾客桌前的步数，都有严格规定，不能有任何差错；训练期间学员每天晚睡早起，睡眠时间不足四小时。

正是由于这样的剥夺性社会化策略，莘莘学子能够突破自己的心理极限，高心理韧性使得他们在脱离训练师、只身到达新门店后也能够顽强生存和适应，并激发克服困难的强烈愿望。我们发现，能够适应新环境是成为幼狮的一个先决条件。

## 2) 正视挑战性

面对作为新任管理者的挑战和困难，人们如何看待自己的实践？心理学研究表明，此时人们可能通过两扇窗户来观察：学习导向或绩效导向。持学习导向的人倾向于把实践看作学习的机会，而绩效导向的人则把注意力放在证明或展示自身能力方面。通过前者的窗户可以使人看到实践中蕴含的学习和成长机会，产生挑战风险的更大意愿。



有位幼狮在培训日记里引用葡萄牙诗人作家费尔南多·佩索亚的一句话来激励自己：“除掉睡眠，人的一辈子只有一万多天。人与人的不同在于：你是真的活了一万多天，还是仅仅生活了一天，却重复了一万多天。”

## 3) 主动试验

主动试验是心理学家大卫·库伯提出的从经验中学习的一个重要环节。在新环境中管理者必须积极主动地掌握经验并进行不同管理方法的试验，直到找到自己满意的结果为止。

管理者在给部属安排一个有挑战性的任务之前，同样需要对方明确并承诺在任务实施进程中，至少尝试两个不同的试验，在这期间，积极寻求回馈是主动试验的基础。

一位幼狮管理者谈到：“我每月定期选择两个部属去沟通，聊他们对我的印象、对管理的看法、遇到的困惑；刚开始我不擅长试菜这个环节，我就收集西餐常见菜式的相关信息。以面包蘸酱为例，它分胡椒、酸蒜、奶油三种，我会仔细了解每种蘸酱的原料、口感及呈现形式。积极主动地试验和行动帮助她成功塑造了管理者身份，她仅用一年半就升任店长，得到部属的拥戴和信任。

## 4) 学会反思

美国军方开发了一种结构化和系统化的流程，用以反思和总结每次战场上的经验和教训，进而提高未来绩效，这个流程被称为事后回顾（after-event reviews, AER）。

因为幼狮学员的管理经验和工作经验都非常缺乏，所以事后反思对他们至关重要。反思有两个重要而困难的环节：一是如何从具体问题中提炼一般性认识，发现自己观念或认识上的盲点；二是如何从一般性认识回到个人的具体场景，提出解决问题的行动。

研究表明，人们在反思提炼和行动方面的能力差异很大。例如在餐饮门店的管理中，幼狮们经常遇到的一个问题就是同仁们的请假。有些幼狮只能就事论事解决问题，很难保持同仁之间的公平性；而有些幼狮很快就琢磨出其中的管理原则和诀窍，并由此制定出更有效的管理措施。

## 5) 情绪调控

领导权威的积累过程充满着焦虑和不确定性，每天都会遇到来自顾客或同仁等各方面的挑战，此时他们的情绪调控能力就显得格外重要。

心理学家伊桑·克洛斯和同事研究发现，此时人们会表现出两种不同倾向：自我沉浸或自我抽离。自我沉浸是以当事人的眼光重现事件发生的过程；而自我抽离是从旁观者

**王品集团的“魔鬼训练”是体力、脑力、服务态度的全方位考验，内容包括街访、端盘子、刷马桶等餐饮业的基础工作。**

的角度观察当时的自己。

他们的系列研究表明，自我抽离不仅能缓解抑郁、焦虑和愤怒等负面情绪，而且在减少基本归因错误、做出合理推断等方面都有积极作用。我们在幼狮的培训日记研究中也发现了这个有趣的现象，很多人在遇到负面情绪时，常常会用第三人称或普遍身份来称呼自己，例如：作为幼狮，不追求完美怎么可能？在今后学习里我需要的不是按部就班的努力，而是运用自己的脑力不断思考，发挥最宝贵的聪明才智，只有这样才能把别人3-5年的知识在5个月里掌握。A



经复旦商业知识授权转载，在原文基础上略有删减，未经许可，请勿转载。

通过以上研究我们认识到：即便对很有天赋的人而言，初为领导也会是一个严峻的考验，但这是从经验中学习的绝佳机会。管理学家摩根·麦考尔等学者提出“70-20-10法则”，认为领导力开发过程中的新知识70%来自工作经验中的自我学习，20%来自同事间的沟通学习，只有10%来自课程教学和阅读。

以“对称”与“和谐”创造完美建筑饗宴

# 贝聿铭封刀之作 卡达伊斯兰美术馆

图·文 / 李俊明 · 资深媒体人

2022年镁光灯焦点的卡达世足赛开打前，杜哈正在加紧脚步，赶建一幢幢新颖建物。不过早在十年前，大师级的建筑师贝聿铭便已为这座城市设计了难以超越的卡达伊斯兰美术馆，以动人的空间魅力，体现隽永的建筑境界。



看更多经典设计

“杜哈”不若邻近的“杜拜”来得风头尽出，样样争抢世界第一。近年力图借文化、经济、商贸等软实力登上国际舞台，像是卡达航空不但连年击败杜拜的阿联酋航空，甚至力压有口皆碑的新航，跻身全球最佳飞航团队；拿下2022年底的世界杯足球赛举办权后，也让它跃身亚洲第三、全球首度的伊斯兰主办国，在展现它跻身国际舞台的雄心。

镁光灯聚焦的杜哈虽然身为首善之都，但大型文化建设还不多。不过这样的现象正在改变，除了几座博物馆、美术馆即将开幕，另外国际级建筑师作品也开始进驻。

回溯起来，2008年落成的卡达伊斯兰艺术馆（Museum of Islamic Art），当属这股文化建设热潮的里程碑，不但改写杜哈天际线，也为卡达的雄心，画下一个让全球瞩目的惊叹号。



曾为台湾地区设计出东海大学路思义教堂，并以罗浮宫玻璃金字塔、华盛顿特区国家美术馆东厢、京都近郊美秀博物馆等作品闻名的华裔建筑师贝聿铭，曾经赢得1983年普立兹克建筑奖、1979年美国建筑师学会金奖、2010年英国皇家建筑师学会金奖等肯定，几乎拿下所有建筑界最高荣誉。

本来已经退隐的贝聿铭，却被卡达执政的Al-Thani皇室家族说动，设计出这座极致完美的建筑，落成时他已经高龄91岁。

是什么因素，吸引了身经百战的建筑大师重出茅芦，再度奋力一搏？

答案是，他能在这里盖出一幢宛如艺术品一般的经典之作。

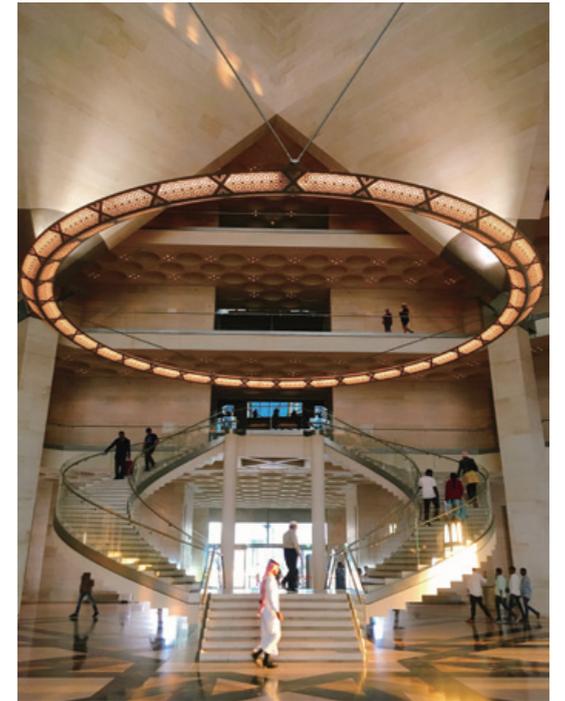
## 从旅行之中 撷取伊斯兰建筑精华

贝聿铭曾经回顾，他生涯最困难的挑战，就是设计卡达伊斯兰美术馆！如何找出好几世纪以来积累的伊斯兰建筑精华，将之以现代主义手法重现在一座崭新美术馆，并不是件容易的事。

“伊斯兰是我不了解的宗教，”他在访谈中承认，“因此我开始研究穆罕默德的生平，到埃及与突尼西亚等地旅行，逐渐对堡垒等带有防御功能的建筑感到兴趣。”

为了设计，贝聿铭花费半年时间走访各地伊斯兰建筑，包括西班牙哥多华（Córdoba）的大清真寺（Grand Mosque）、印度蒙兀儿王国时期的首都法泰赫普尔西克里（Fatehpur Sikri）、叙利亚大马士革的奥米亚大清真寺（Umayyad Great Mosque）、突尼西亚苏塞（Sousse）以及莫纳斯提尔（Monastir）的防御堡垒……等。

他在观察中发现，气候及文化，对各地衍生



美术馆中庭，以环状吊灯与回旋楼梯，搭配穹顶与墙面的三角、矩形，形成对称又和谐的几何线条。

的伊斯兰建筑形式影响至深，但他还没找到那真正贯穿在伊斯兰建筑精神层面的本质。

直到他走访建于九世纪的埃及开罗伊本·图伦清真寺（Mosque of Ahmad Ibn Tulun），看到了净身流泉，在那纯然属于立体几何的节制中，见证到建筑在光影之间活了过来。他当下明白这种抽象的几何元素，就是伊斯兰建筑的精髓。

“我认为不论是伊斯兰文明或文艺复兴，几何都是要角；但是如果几何得太明显，我就失败了。”于是他以碉堡形体为本，贯穿几何精神，在杜哈湾设计出这幢五层楼高的拱顶建筑。

在他眼中，堡垒形式是最简约有效的防御工事，足够强韧可以抵挡攻击，能在沙漠贫瘠的环境中生存下来，而且非常坚实简约，没有多余累赘，正是他想要的简约。

贝聿铭的使命，就是在现代当中，融入传

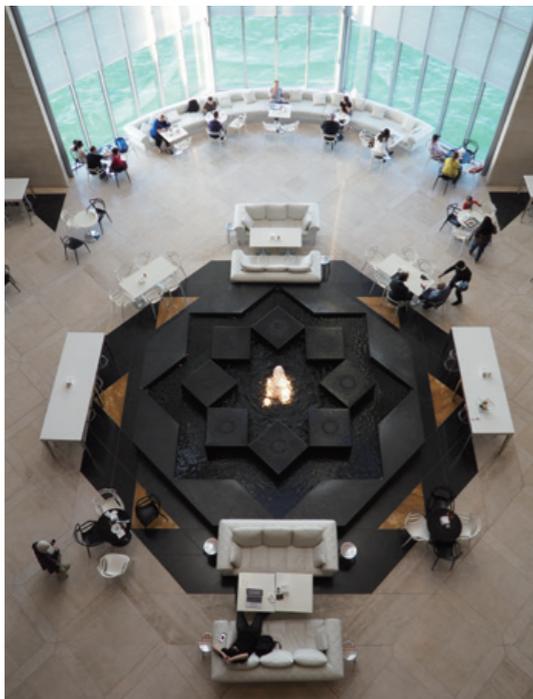
统尊崇的价值，重新展现伊斯兰文化的精髓。如此纯粹的建筑，凝缩了贝聿铭行旅伊斯兰世界的观察与心得。于是他为此幢封刀之作定调：“这幢美术馆该是一座标的，而且应该被视为一件雕塑作品。”

### 筑人工岛 确保建筑的纯粹

贝聿铭的超级任务，在于打造一座完美的美术馆，为卡达创造具有份量的文化地标，产生影响力，成为区域文化重镇，并让世界重新认识伊斯兰文化内涵，开拓外界对伊斯兰世界的想像。

原本，卡达皇室提议他将新作品盖在高楼栉比鳞次的滨海大道（Corniche）上，但被贝聿铭拒绝了。

“我对未来感到担忧，因为就算是精美作品，也可能被其他事物掩盖或摧毁。”于是



中庭北边以正对杜哈天际线的大面窗景，形成流泉咖啡座的开阔空间氛围。

他向酋国埃米尔、也是美术馆董事会主席 Sheikh Hamad bin Khalifa al-Thani 提议，不如填海造陆，把新建筑盖在独立人工岛上，才不会被后来兴起的摩天大厦淹没。

这个建议事后证明十分具有远见，遗世独立的杜哈伊斯兰美术馆，在视线毫无遮蔽的状况下才能展现完美纯粹。除了展馆旁侧64公顷的公园绿地延伸出堤防屏障着美术馆，宜人的滨海水岸也为杜哈居民与游客提供另一处散心踏青的好去处。

### 精心布局 每个角落都有细节

从各个方向仔细观察这幢建筑，每一个角度都可以发现它的精心布局。

主建筑西侧，有两座一百尺高的灯柱，标示美术馆码头所在，为海上抵达的贵客创造另一种截然不同的入场经验。

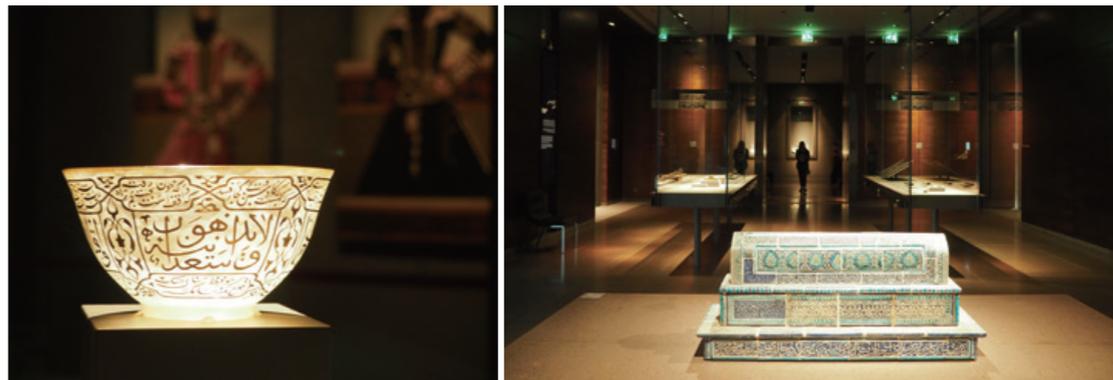
至于主建筑东侧，则是图书阅览室、研讨室，以及文物修复保藏等社教功能侧翼，以中庭流泉水池与主馆相接。

整个主楼的焦点，则是往上退缩的立方体拱顶，外观像是几何积木的堆叠，内部则是多角格状与圆拱综合体；这个拱顶细细挡下炙烈阳光，让馆内的空间化为光影的游戏场。

无论馆内馆外，都采用上选建材，除了来自法国的乳白色石灰岩、美国的花岗岩、德国制造的不锈钢材，还有卡达自产的混凝土。

而除了阳光带来的光影，静静流动的“水”，亦是这座美术馆引人入胜的重要元素。除了四面环海，只以桥道与外界通联；美术馆左右侧，都设有流泉中庭；而馆内中庭，还有一座披上现代风格的阿拉伯流泉，

对此贝聿铭解释，“我并非选择了这个地点，而是去造就它，这点很吸引我，我从来



展厅以特制展示柜与照明设计，勾勒出伊斯兰文物与装饰艺术的璀璨。

没有机会好好处理水这个元素，因此我将之发挥到极致。”

### 精美中庭 展现对称与和谐

走近这座美术馆，你会发现“对称”与“和谐”，是贯穿空间的精神，让人体会几近完美的视觉飨宴。

拱顶之下的中庭，除了楼板以黑褐两色石材铺成抢眼图案，气势宏伟的回旋楼梯亦是视觉焦点。最显著的，就是垂悬其上的金属吊灯。光线从金属环架的几何图形孔洞漫溢而出，形成柔和照明；化约至极简的环状结构，取代了常见的璀璨水晶吊灯，却一样耀眼夺目。

放眼望去，坐北朝南的美术馆，北面以贯穿五个楼层的巨大玻璃帷幕向外舒放，展现杜海湾错落有致的高楼天际线全景，为如同堡垒一般坚实的美术馆，带来更多通透明亮。

室内与展场设计，则交给法国巴黎 Jean-Michel Wilmotte 设计公司操刀，展厅为保护文物，也为营造静谧观赏环境，采用深灰

色斑岩及经过特殊处理的巴西蕾丝木，隐隐透出金属亮泽，与馆内浅色石材互相映衬。至于展示架、展示柜、灯光投射，乃至室内长椅等坐具，全部特别量身订制，以与贝聿铭营造的整体环境完美融合。

### 从和谐之中 创造建筑的秩序

对细节的讲究，完美灌注到每一个角落，从地板到拱顶，从室内家具到楼梯扶手，目光所及每一处，都让人体验到和谐与均衡的美感。

在卡达伊斯兰美术馆，贝聿铭将历史视为流畅的延续，从古代到现代，穿越了国境与文化的界线，表现出建筑简约的现代性，同时也看得到伊斯兰文明的传承与精髓。他将古与今、现代与传统、建筑的理性与感性，甚至东方文化与西方文化，做了完美的串接。

不少当代建筑师会在作品中加入文化冲突，呈现现代社会里政治、经济力量的拉扯，但是经典派的贝聿铭，考量的是如何在设计中融入“和谐”。 **A**

和谐的力量，在于能够产生疗愈的功效，就如同所有伟大的艺术，将互相抵触的价值融合，让冲突消弭于无形，就像这座美术馆的理想一样。



## 摆脱睡眠困扰

# 自己的睡眠自己救

文/江秉颖·台北荣总睡眠医学中心副执行长暨耳鼻喉部主治医师



看更多健康常识

睡眠伴随人的一生，让自己和家人都能健康睡好觉，不要被睡眠债击垮，人人都需要正确学习这门课题，并且厘清睡眠相关的误区。

**睡眠** 占人的一生至少1/3时间，如何拥有良好的睡眠，创造充满精力的一天是每个人心目中的梦想，“睡眠困扰时该如何做？”是很多人在睡不好的时候很想要知道的事情。

## 睡眠障碍的十大误区

每个人都希望自己活力充沛、思路清晰！

那么，有些时候我们会全身紧绷、提不起劲，甚至工作或开会时无法专注、有些焦躁，很想思考但却脑袋罢工，这些是怎么回事呢？

睡眠品质是我们改善上述状况的关键，也是个人健康与否的锁钥。原本该放松身心的时刻，有些人却因障碍困扰，累了不知如何放松、倦了不知休息、睡了不知如何成眠、醒了仍旧昏沉，变成烦恼的开端。

睡眠可提升免疫力、减少生病机率，统合了大脑、强化记忆力与创造力，是切身养生的基础。

一般人常认为，能够睡着就是睡了好觉，甚至在听到家人打呼时感到开心，以为他们正在享受香甜美梦。还有，许多上班族喜欢在睡前运动，或是喝酒助眠。其实，这些都是误区。

由于睡眠伴随人的一生，它包含多重基本且重要的功能，提升了免疫力、减少生病机率，统合了大脑、强化记忆力与创造力，因此也是切身养生的基础。我们除了应该注意睡眠本身的质与量之外，还需要讲究饮食、运动与规律的作息等等。

让自己和家人都能健康睡好觉，不要被睡

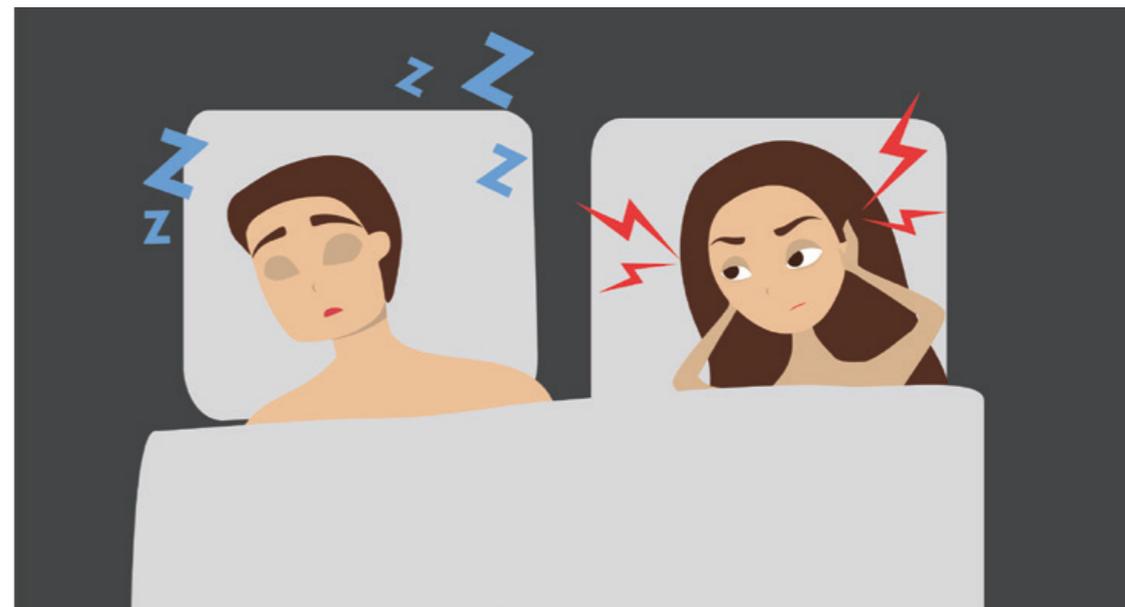
眠债击垮，需要正确学习这门课题，并且厘清相关的误区。

### Q 误区1：能够睡得着，就是睡得好？

**正解：**睡着后的睡眠品质一般人不一定会知道，根据美国睡眠医学会（AASM）出版的国际睡眠障碍分类标准（ICSD），将睡眠障碍分成八十三种，只有一种睡不着是自己知道的，其他八十二种都是睡着之后才会发生，因此睡得着不表示睡得好，睡着之后，还有八十余种疾病有可能发生，我们要确认没有睡眠相关疾病才是真的睡得好。

### Q 误区2：人为什么会打呼，打呼就是睡得香？

**正解：**打呼，是上呼吸道空间不够的表现，持续下去可能会导致呼吸的阻力提高，造成上呼吸道阻力症候群，进而有呼吸障碍，更



进一步容易导致通气量不足，也就是所谓阻塞性睡眠通气量不足，严重者会导致睡眠时长期的缺氧，而影响到白天的精神状况及后续的慢性病产生，例如：高血压、心脏病，最严重的是中风，所以，打呼如同咳嗽一般须经检查，没有检查就不确定是什么状态，也难以了解对身体的影响有多少。

### Q 误区3：每晚一定要睡满八小时才正常？

**正解：**根据研究，每个人一天的睡眠需求量是不一样的，影响每个人基本睡眠需求量是由基因以及环境交互作用所共同呈现的。睡眠时间长短会以常态曲线分布来呈现，就像身高也是一样，是基因表现所产生的结果，常态曲线的分布，亚洲人身高较高的约180、190公分，矮的很少矮于150公分，睡

眠时间也有类似的状况。

### Q 误区4：失眠者是几乎整晚都没有睡？

**正解：**其实大部分的失眠者都认为自己整个晚上都没睡，但是经过睡眠检测发现，就算是严重的失眠者，每个晚上仍旧可以睡好几个小时，只是一般人在熟睡的情况下，无法体验时间的消逝，因此，对于自己睡了多久，判断并不准确。

### Q 误区5：失眠者简单来说都是“睡不着”？

**正解：**根据国际睡眠障碍分类标准（ICSD），失眠可分成十一种不同的亚型，因此虽然都有共通的症状失眠，但其致病机转不尽相同，临床表现与治疗的方式也就不同。



根据研究，每个人一天的睡眠需求量皆不同，影响每个人基本睡眠需求量是由基因以及环境交互作用所共同呈现。

### Q 误区6：睡前运动、泡澡较好入睡？

**正解：**睡前运动、泡热水澡会让身体的核心体温上升，以及血液循环与代谢变快，这三种状况会让人的生理时钟运行往后延迟，不利于睡眠的进行，一般要等到运动过后几个小时，身体的代谢恢复到正常、核心体温下降，才有利于入眠。

### Q 误区7：喝酒可以助眠？

**正解：**喝酒会让人感到放松，对某些人来讲比较容易入睡，但是全身肌肉放松的同时也会让上呼吸道的肌肉更放松，因此睡眠中的打呼会更大声，使得原本没有睡眠呼吸中止症的人，可能因此导致睡眠呼吸中止，而原本已经有此症状的患者，可能会变得更加严重。

另外，酒精的代谢物乙醛不利于睡眠的维持，因此，即便是刚喝完酒的人想要睡觉，但是，睡到半夜会因为乙醛发生作用，导致睡眠的结构不稳定，而影响睡眠状态。

### Q 误区8：平日睡不够，假日补眠就好？

**正解：**平日睡不够会形成睡眠债，假日补眠到底是否足以还债，这是一个问题，但确定的是，假日补眠会比较晚起，反而会让生理时钟的规律性打乱，长此以往，其实对睡眠



生理时钟的维持是不好的。我们要改善睡眠，还不如早起，睡眠作息越规律越好。

### Q 误区9：小孩好动，是睡太饱、活力充沛？

**正解：**睡眠品质不好的小孩，白天表现的方式和大人不同，因为疲惫所以会以好动来支撑体力，白天比较难静下来，甚至会以过动来表现，而导致注意力不集中，就常被认定是过动儿。

临床上有两成的过动儿确认是因为睡眠障碍所导致的症状，因此小孩好动，应该要先排除是否有睡眠障碍。

### Q 误区10：高血压、心脏病等慢性病吃药一辈子也不会好？

**正解：**高血压吃药一辈子不会好吗？我们可能要先了解是否因睡眠障碍引起高血压、心脏病。

研究发现，“白噪音”有助于睡眠质量，是睡眠环境中的一段背景音频，低分贝的规律呈现，类似收音机空白频道的沙沙杂讯声。



根据过去二十年来的科学研究，以及世界知名医学期刊如：《美国医学会杂志》（JAMA）、《柳叶刀》（The Lancet）等等，均有非常多的研究指出，因为交感神经长期的亢奋，会引起高血压、心脏病，甚至中风。这些实证医学的研究基础非常扎实，研究设计严谨，很难被推翻。

如果高血压的患者，没有先确认是否因睡眠呼吸中止而导致的长期缺氧、血压上升，只有用降压药治疗，如此只治标不治本，是无法根治的。而临床证据显示，治愈睡眠呼吸中止相关疾病之后，血压不药而愈的例子也非常多。

### “白噪音”有助于睡眠质量？

研究发现，“白噪音”有助于睡眠质量，白



噪音是睡眠环境中的一段背景声音频率，在可听范围（0~20KHZ）低分贝的规律呈现，类似收音机空白频道的沙沙杂讯声、流水声，或是收音机、电风扇、冷气空调、吹风机等等所制造出的声音也有类似作用。大脑在接收白噪音的时候会予以忽略过去，反而是在太安静无声的睡眠环境中，一旦出现雨声等轻微声响，睡眠者听觉会变得十分敏锐，因而发生睡眠障碍。部分医疗院所于是利用“白噪音”来改善病患睡眠质量，颇具成效。

西北大学（Northwestern University）研究团队发现，当轻微的噪音与脑波同步时，能有效改善老人的睡眠质量，并提升记忆力。起床声音若予规划设计，有助于提升睡眠质量。目前，因为看书太晚而依赖闹钟起床的学子很多，闹钟的选择关系到起床后接下来一整天的上课状况，我们最好采用悦耳的、由小变大的声音，令人放松，像大自然的声音鸟叫虫鸣，起床的心情就会比较好。A

本文出自：《自己的睡眠自己救：运用医疗新科技，摆脱睡眠困扰》时报出版社

躍昇震旦



图：震旦家具



## 创想美好办公生活

# 震旦「UP!升降桌」荣获第二届中国工业设计展优秀作品奖

图·文 / 震旦家具

11月23日上午，由工信部主办的第二届中国工业设计展览会在武汉国际博览中心落幕。展会以“设计推动高质量发展”为主题，全面展示我国工业设计自主创新取得的重大成果，呈现我国工业设计发展高水平。



看更多震旦精彩内容



第二届中国工业设计展览会上，震旦家具作为上海展区企业代表之一，展出震旦原创设计「UP!升降桌」及日本设计大师喜多俊之作品「Happy&Flower系列」，其中「UP!升降桌」获得第二届中国工业设计展览会优秀作品奖。

◀「UP!升降桌」获得工业设计展览会优秀作品奖



「UP!升降桌」升降显示控制器



「UP!升降桌」横梁设计细节

同时展出的还有中国商飞集团C919驾驶舱、逸思医疗腔镜吻合器等。上海展区以“上海设计，赋能智造，畅想未来”为主题，按照工业设计的服务平台、未来交通、智能制造、美好生活、产学研融合的五条轴线进行整体特装设计和布展，囊括了众多知名、能代表上海工业设计水平的工业设计公司与机构，充分展示和宣传上海工业设计的成就，展现上海的国际设计之都的魅力风采。

「Happy&Flower系列」作为上海展区主通道入口第一件展品，时尚别具一格的沙发造型吸引了众多参观者驻足和欣赏。

「UP!升降桌」为现代办公室“久坐”现象提供了一个简单实用的解决方案。它拥有一个智能升降控制系统，按下升降控制器的“+”或“-”，桌面就会自动抬升或下降，从而满足站姿或坐姿。这款升降桌配置数字显示控制器，方便查看和调整桌板高度，还具有三种升降档位记忆模式，低可降至60厘米，供儿童使用；高可升至128厘米，可适应不同身高的使用者。“美好生活”这一展区主题，也同时呼应了“震旦，让办公生活更美好”的经营愿景。

不仅如此，「UP!升降桌」充分考虑了人性化设计，例如桌面横梁设计可以承载显示器支撑臂、Inbox收纳盒、台灯等周边产

品，让整款桌子的功能既丰富实用，又减少空间占用。

经过几轮品评、答辩，最终「UP!升降桌」获得第二届中国工业设计展览会优秀作品奖，展品将在评审版块进行展出。

震旦家具能够同这么多优秀的工业作品一同展出，且获得国家工业设计认可而倍感荣幸！震旦将继续秉承“创造美好办公生活”的理念，立足上海、辐射全国，推出更多优质的家具设计，敬请期待！**A**



上海电视台记者采访演示升降桌



原中纪委驻工信部纪检组组长金书波、工信部产业政策司司长许科敏参观震旦展区



# 震旦博物馆·北京大学考古文博学院 教学实践基地揭牌仪式



基地揭牌仪式现场

## 揆往卓今，共育英才

# 震旦博物馆、北京大学 考古实验实践教学基地成立



看更多精彩活动

图·文 / 震旦博物馆

现代博物馆自成立之初即是全社会的重要教育资源，博物馆需要向大众传递正确知识，同时也是理论思想的研究产出地。随着社会的发展以及公共资源的开放共享，博物馆功能也日趋丰富：学科建设、培育专业人才，亦是当下这个时代赋予博物馆的全新历史使命，2018年12月“北京大学考古实验实践教学基地”正式落地震旦博物馆，这是双方十五年合作的结晶，是博物馆发展中的里程碑。

**上海** 震旦博物馆自2013年正式对外开放，秉持保护、传承、奉献的核心价值，多年来在董事会的领导下，坚持不懈地践行这一目标。2003年台北震旦博物馆与北京大学考古文博学院建立了深度的合作关系，成立“北京大学震旦古代文明研究中心”主要探讨古代文明起源、结构、模式与发展



吴棠海董事代表馆方发言致辞



陈永泰创办人(右)与北京大学李伯谦教授出席揭牌仪式



北大教学基地金色牌匾

的相关问题，在发挥北京大学自身学科优势的基础上，联合海内外相关学术力量，不断提升科研能力，深化研究成果，进而推动学科建设与发展。2017年，震旦博物馆与北大再度携手，开启“古器物学研究工作坊”专案，连续两年为文博专业研究生、博士生讲授中国古代玉器及中国古代陶瓷课程。与日常高校教学不同，此专案更强调采用震旦博物馆秉持的“古器物学研究方法”串联知识点，旨在启发同学们的研究视角，帮助其运用新的方法解决学习中所面临的各种问题。工作坊专案还十分注重对同学们实践能力的培养，每次授课均会整理相应的实物标本供学员上手观摩，阶段课程结束后亦有前往震旦博物馆实地学习的校外教学安排。透过两年的专案开展，北京大学考古文博学院与震旦博物馆在学生教学领域，建立了全新的合作关系。

2018年12月14日，基地揭牌仪式在震旦博物馆举行，震旦集团陈永泰创办人、袁蕙华董事长、震旦博物馆吴棠海董事、赖素铃馆长以及北京大学考古文博学院李伯谦教授、孙庆伟院长、雷兴山书记出席了此次揭牌仪式。仪式上双方代表，回溯了多年的合作经

历，表达了真挚的感激之情，同时亦展望了基地落成后的未来发展。未来基地将秉持震旦博物馆的立馆核心，结合北京大学的專業教学平台，将古器物学课程设置为学分课程，并引入实习机制，为同学们提供亲自上手操作的机会，实现学理与实践的紧密结合。

发言结束后震旦集团陈永泰创办人及北京大学李伯谦教授，共同为基地揭牌。此次揭牌是对过往成果的肯定，更是一个新的开始，博物馆与学校都是传递知识与文明的重要使者，其天然就有着多种的联系。馆校合作是现代博物馆不容忽视的重要工作内容，这体现了现代博物馆的公共属性和教育转型，同时也体现了国际教育改革的潮流以及学校职能边界的调整。相信在未来的发展中，北京大学和震旦博物馆的合作必将更添光彩，再创辉煌。A



双方代表于基地牌前合影留念

岁次  己亥

# 馆藏精粹 2019 桌历赏析

文/吴棠海·图/震旦博物馆



**明宣德·青花螭龙纹梅瓶**  
瓶口小而圆，口沿外凸为圆唇，颈部短，肩部丰满，腹部高长，腰部以下逐渐收窄，器底有浅圈足。瓶身表面绘画螭龙纹，龙首双圆如眼镜，鼻吻上翘，口衔灵芝，龙身环绕器腹一周，尾巴长而分岔，状如卷草，俗称“香草龙”，是宣德时期的龙纹样式之一。（高45.5公分）



## 明宣德·青花松竹梅纹梅瓶

瓶口小而凸唇，短颈，丰肩，腹部高长，底下有浅圈足。肩部垂覆壶门纹边框，框内用钴蓝填彩，凸显白色圆珠纹，腹部绘画松树、竹子及梅花所组成的岁寒三友图，是象征高尚人格的传统纹饰，腹底环绕一圈壶门纹边框内填蓝彩白珠纹，与肩部纹饰上下呼应。（高46.5公分）

## 明宣德·青花云龙纹天球瓶

圆口，直颈，腹部圆阔，器底微凹无足。口沿以卷草纹为饰，颈部和腹部通体绘画云龙纹，龙纹翘鼻张口做回首状，身躯环绕器腹一周，背上脊板竖立，体表布满鳞片，四肢开展，趾爪勾转凌厉，头顶鬃鬣和肘肘处的关节毛迎风飘扬，姿态威武，气势颇为雄健。（高44.5公分）



## 明宣德·青花缠枝花卉纹罐

圆形罐口，口沿出唇，颈部短直，腹部圆阔如鼓，腰部以下微敛，器底有浅圈足。颈部排列一圈朵花纹，肩部和腹底环绕壶门纹边框内填蓝彩白珠纹，腹部绘画缠枝花卉，花朵由侧视或俯视角度取象，彼此之间用斜曲的枝叶相连，是从早期传承下来的纹饰题材。（高27公分）

一元复始，万象更新，展望今年诸事大吉。本专栏去年以“明永乐青花瓷研究”为题，细述永乐时期的青花造形与纹饰，今年将继续推出“宣德专题”，介绍同为世人喜爱，且与永乐时期一起被誉为明代青花瓷巅峰的宣德青花瓷特色。首篇依照惯例，为大家介绍本年度的桌历图版，以宣德青花祝福大家新年快乐。





### 明宣德 青花云龙纹罐

罐口圆整，口沿出唇，颈部短直，腹部圆阔，器底有浅圈足。颈部环列云纹，腹部绘画海水波涛云龙纹，龙纹具有眼镜眼，翘鼻抿嘴，表情严肃，身躯环绕腹部一周，五爪张开如风车，头顶鬃鬣和肘肘处的关节毛如篦纹般飘扬，是宣德时期典型的龙纹特征。（高30公分）

### 明宣德·青花镂空香熏

造型模仿波斯铜质香熏，炉盖顶部竖立圆球状的莲花苞，颈部收窄，盖面状如覆碗，与钵形炉身扣合，炉身之下具有高足，足底外撇，稳定全器重心。炉盖与炉身布满青花纹饰，构图繁复缛丽，盖面和盖顶多处镂空，方便香烟由内而外逸出，制作工艺十分精湛。（高37.8公分）



### 明宣德·青花双耳葫芦扁壶

圆形小口，其下外扩为瓶头，颈部收窄，腹部呈扁圆形，器底有长方形足，颈部和肩部附加绶带形双耳。表面纹饰分区绘画，口沿勾勒弦纹，瓶头环绕串枝花卉，腹部周边以卷草纹为边框，框内绘画轮花纹，造型纹饰皆有异域风格，是受外来文化影响的作品。（高28.5公分）



### 明宣德 青花折枝牡丹纹盘

盘口略直，器壁以圆缓的弧度向下收窄，底下具有圈足。瓷盘内部以弦纹为边框，中间绘画折枝牡丹为主纹，花瓣之间以笔触留白法区隔，表现层层包覆及展瓣盛开的状态，周边环绕桃子、荔枝、石榴、枇杷、樱桃及柿子等折枝花果，是宣德时期的典型纹饰。（高6.8公分、口径39公分）



### 明宣德·青花缠枝牡丹纹军持

盘形口，短颈，溜肩，垂腹，下接喇叭状高足，足底外撇，长流斜直，流管呈多棱形。表面纹饰以缠枝牡丹为主，搭配卷草、花片、莲瓣、折线、云头及圆圈等附属性的纹样，布局井然有序。此类器物原是伊斯兰教徒饮水或净手的器具，也是外来文化影响的产物。（高21.5公分）

### 明宣德 青花鱼藻纹花口大碗

碗口外敞，器腹略深，碗壁向下圆收，器底具有圈足。外表绘画莲塘鱼藻纹，鲢、鮓、鲢、鳊四尾鱼儿在莲花丛里自在悠游，周边散布各式水草和水藻，以波状曲折的线条表现水流动感。全器由口沿至足底皆做成花瓣状，俗称“花口碗”，是宣德时期的碗型之一。（高11.8公分、口径23公分）





### 明宣德·青花松竹梅纹大碗

碗口外敞，器腹略深，碗壁向下圆收，器底具有圈足。口沿内侧以灵芝和竹叶串联为饰，外壁绘画岁寒三友图，足墙环绕海水波涛纹。碗壁的松树枝干曲折遒劲，松针环绕为圆形，竹叶平展向上，苍翠欲滴，梅枝凭空出干，散发清芬的幽香，画面清新雅致。（高11.5公分、口径28公分）



### 明宣德·青花云龙纹钵

钵口平直，腹部略深，器壁向下圆收，底部平而无足。外表分布三层纹饰，口沿环绕一圈海水波涛纹，腹部绘画云龙纹，腹底则以壶门纹边框为饰。龙纹昂首曲颈，身躯起伏如波，周边祥云朵朵，表现腾云驾雾之状，在深浓如蓝宝石的颜色衬托下，气势非凡。（高13公分、口径26.5公分）



高45.5公分 / 震旦博物馆提供  
明宣德 青花螭龙纹梅瓶

## 馆藏 精粹赏析

文 / 吴荣海 · 图 / 震旦博物馆

明代宣德皇帝是永乐皇帝的爱孙，与永乐皇帝十分亲近，即位之后延续永乐时期的青花瓷制作，并在传统基础上求新求变，开创自己的特色，如本期所要赏析的青花螭龙纹梅瓶即是代表性的作品。

**梅瓶** 的瓶口小而圆，外侧突出一圈圆唇，颈部短而收窄，肩部丰圆饱满，腹部高长，腰部以下逐渐收窄，器底具有浅圈足，造形比较修长。瓶底露胎处呈浅灰白色，质感较细，器表釉层薄而明净，透明中带点灰青色，在白色胎体的衬托下，散发温润匀亮的光泽。

瓶口和颈部留白，瓶身用苏麻离青料绘画纹饰。肩部披覆如意云头纹边框，框内填饰如意云纹和串珠纹，腹部绘画螭龙纹，近底部也环绕一圈如意云头纹边框内填如意纹与串枝纹，形成上下呼应的装饰。肩部用钴料

书写“大明宣德年制”六字楷书款。

龙纹延颈昂首，身躯环绕瓶身一周，四肢朝外伸展，趾爪尖利如钩。龙首鼻吻微翘，嘴里衔着灵芝，头部鬃鬣和肘关节处的关节毛皆长如飘带，向后飘扬，尾巴长而分岔，末端勾卷如卷草纹。由于苏麻离青料的颜色深蓝如宝石，透过笔触间的留白可以产生浓淡相间的色阶变化，使平面纹饰具有一些立体感。

此类口衔灵芝、尾若卷草的龙纹俗称“香草龙”，虽然传世品中罕见，但是景德镇珠山官窑遗址的出土物里可以看到类似的图案，提供读者鉴赏的参考。 **A**



## 震旦集团物资捐赠

# 秋雨绵绵下，温暖送吉祥 ——上海杨浦区吉祥敬老院



看更多爱心公益

图·文/震旦集团

企业是社会的组成部分，承担一定的社会责任，震旦是坚持「回馈社会」的企业，建立长期公益机制，持续开展办公物资捐赠公益活动，坚持每月对敬老院、福利院、民工子弟学校等急需改善办公及生活条件的机构进行物资援助。当得知建院19年的吉祥敬老院公共活动区域和老人房间的家具需更新换代，震旦集团伸出援助之手，第一时间送去了深秋的温暖。

**杨浦**区吉祥敬老院创建于1999年10月。坐落于杨浦区控江路650弄1号，院内有单人房、二人房、三人房、四人房、五人房、专护房配有空调、电梯、紧急呼叫系统等，另外各楼层有淋浴房、有娱乐室、有公用电话、有加热菜肴的专用微波炉



支援者向院长了解家具放置位置



敬老院服务宗旨

等。可为老人提供正常、轻度、中度、重度等护理项目，是老人老有所住、老有所养、老有所乐的理想的养老场所。

11月21日，深秋的下午，细雨绵绵，震旦集团行销室、家具东方责任中心和物流部的志愿者们来到上海杨浦区吉祥敬老院，为老人们送去了震旦人的关爱。此次捐赠的11件家具包括：椅子、组合钢柜、沙发、中茶几。由于敬老院在一个狭长的弄堂内，卸货的车辆只能从侧门卸货搬运，志愿者们冒雨用板车一趟趟把家具从弄堂口拉进敬老院的食堂内，由于院内正在装修改造，家具暂时未拆封安装。

由于天气较冷，又下雨，敬老院的老人们大都在午休，只有寥寥几位老人在活动室看电视，志愿者们和老人们聊了会天，这里的老人们平均年龄超过82岁，40%是失智老人，在这里得到工作人员的悉心照料和护理，老人说现在有很多企业、个人和我们震旦一样，长期资助他们。其实，老人们更

需要的是有人多陪伴他们，聊聊天，唠唠嗑。看着我们湿漉漉的衣服，老人们很感激，一位老奶奶还让我们喝些热水再走，避免着凉，她说她的第三代和我们差不多大，每月都会来看望她，那天是她最开心的日子。A



午休起来正在看电视的老人

社会的进步是企业生存发展的基石，我们应以具体的行动回馈社会，善尽社会责任，让震旦在更好的大环境下，追求永续经营。

# 震旦月刊

AURORA MONTHLY

## 欢迎订阅

立即加入震旦集团网络会员



### A. 登录会员 享有四大优惠

- 1 免费订阅电子版《震旦月刊》
- 2 获得讲堂、研讨会、展示会等活动优惠讯息
- 3 不定期优先获得震旦相关产业会员优惠
- 4 增订/取消电子报、修改个人资料

### B. 给您两大平台



下载阅读

登入会员下载电子版月刊



多屏阅读

不论是PC桌机、平板、手机皆可阅读



立即扫描加入

加入网络会员

- 请上震旦集团网站: [www.aurora.com.cn](http://www.aurora.com.cn)
- 客服专线: 400-920-6568 / 800-820-0168



## 震旦云商

一站式企业采购平台



云商官网



云商微商城

### 震旦云商

上海市浦东新区张杨路560号 中融恒瑞1106号

服务热线 800 820 0168 | (021)31576079

[www.auroramall.com.cn](http://www.auroramall.com.cn)

## 震旦

AURORA

# 助力汽车产业变革

# 开启汽车定制时代



快速成型制造



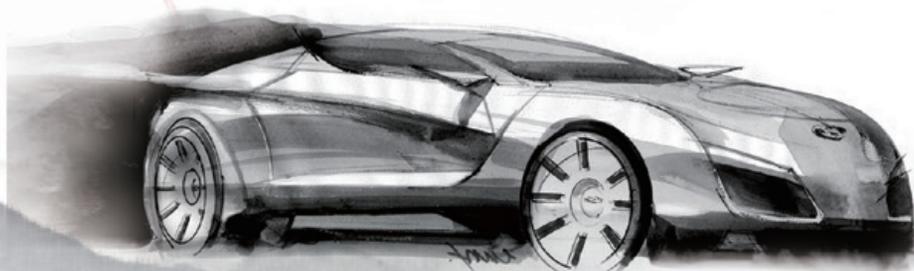
工装夹及检具试制



模具试制



零配件制造



震旦3D助力汽车产业创新研发,三重好礼大放送!诚邀您的参与!

- 1、赠送3D打印定制U盘!
- 2、免费上门3D扫描检测服务一次!
- 3、免费体验3D样件成品打印一次!

\* 扫描二维码填写线上问卷即可获得三大好礼



震旦3D

上海市浦东新区富城路99号36楼

服务热线 800 820 0168 | 400 920 6568

www.aurora.com.cn/3d

震旦  
AURORA